

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2019年6月号 文責 山下

晴天に恵まれる日が続いており、額に汗をにじませて遊ぶ子どもたちの姿が見られます。この時期は、天候によって温湿度が変化し、真夏のような暑い日もあれば、気温が下がって肌寒く感じる日もあります。

これから、ジメジメして汗をかきやすくなります。日中、さっぱりと気持ちよく過ごせるよう、肌着や洋服の調節をお願いします。



## 歯科健診のお知らせ

嘱託医の石川歯科医院の先生に診ていただきます。

6月13日(木)

<9:00~の予定>



\*必ず健診日に出席くださいますようご協力をお願いいたします。

\*現在、むし歯を治療中のお子さん、歯の生え方や歯並びなど、先生に伝えたいことや伺いたいことがありましたら、前日までにお知らせメモでクラススタッフに伝えてください。



## プール遊び(水遊び)に向けて健康チェック

17日(月)からプール遊び(水遊び)が始まります。先週配布しました「プール遊びについて」のお手紙にも記載されていますが、今一度、登園前にお子さんの体調を確認し、送り出してあげましょう。

### < からだの症状をみるポイント >

普段と比べ、体調の変化が見られた際、下記のような症状がチェックの目安となります。症状や体調によっては、水遊びできない場合もあります。

また、プール遊び(水遊び)は思いのほか体力を消耗します。早寝と十分な睡眠、バランスの取れた食事を心がけていきましょう。

#### < 眼 >

- ◎目が赤い(充血)
- ◎目やにが出ている
- ◎目の腫れ

#### < 耳 >

- ・耳だれがある
- ・痛がる

#### < のど >

- ◎痛がる ◎赤い
- ・咳こむ

#### < 食欲 >

- ・食欲が落ちている

#### < うんち >

- ・便がゆるい
- ◎下痢

#### < 顔色・表情 >

- ◎発熱 ・ぐずる
- ・元気がない
- ・顔色が悪い



◎は夏かぜ症状(感染症に注意)

#### < 皮膚 >

- ◎水疱
- ・水いぼ
- ・発疹、湿疹(汁が出る)
- ・虫さされ
- ・掻き傷
- ・とびひ
- ・化膿

水いぼについて(プール遊び前に)

水いぼができている子は、**集団生活のため、少量のうちにとりましょう。**処置・対応をお願いいたします。